

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis statistik, dan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan tingkat penerimaan diri ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi berupa terapi *Spiritual Emotional Freedom Technique* (SEFT). Hal tersebut dibuktikan dari perbedaan skor rerata tingkat penerimaan diri *posttest* dan skor *pretest* subjek, skor *posttest* menunjukkan angka yang lebih tinggi dibandingkan skor *pretest*. Hal ini juga dapat dikatakan bahwa terapi SEFT dapat menjadi salah satu terapi dalam meningkatkan penerimaan diri ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Dengan demikian, terapi SEFT terbukti berpengaruh dalam Ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus.

B. Saran

1. Subjek penelitian

Subjek penelitian yang sudah mendapatkan terapi SEFT diharapkan mampu melakukannya secara mandiri. Hal ini guna mengurangi masalah pada aspek fisiologis dan juga aspek psikologis yang dirasakan. Sehingga subjek akan mampu menerima dirinya secara maksimal dengan kondisi yang sedang dialami saat ini.

2. Peneliti selanjutnya

Dikarenakan penelitian ini dilakukan saat pandemic covid-19 sehingga banyak hal yang harus dibatasi, sehingga bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu meneruskan terapi SEFT ini dengan lebih efektif dan menegakan kontrak terapi

pada subjek sesuai dengan panduan yang telah ditetapkan. Pada penelitian ini juga, karena keterbatasan kondisi dan situasi, peneliti menggunakan satu kelompok yakni kelompok eksperimen. Diharapkan peneliti selanjutnya mampu meneliti dengan menggunakan dua kelompok yakni kelompok eksperimen dan kelompok control sehingga dapat membandingkan keduanya. Peneliti juga menambahkan untuk melakukan terapi lain khususnya untuk meningkatkan penerimaan diri dengan menggunakan *rational emotion behavior therapy* dan juga terapi *mindfulness*.

